**2025【浪西北 环甘青】8日游行程单**

兰州、西宁、门源、祁连、张掖、嘉峪关、敦煌、德令哈、茶卡、青海湖、塔尔寺往返8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1722674583q6 | **出发地** | 甘肃省-兰州市-青海省-西宁市 | **目的地** | 甘肃省-青海省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【行程特色】：1、景点安排：全新甘肃、青海大环线，全程不走回头路，玩遍青海和甘肃2大省份，有雪山、草原、花海、湖泊、沙漠、戈壁、彩丘、古寺、盐湖、牛羊的多种自然地质资源，汇集了丝绸之路河西走廊多民族文化的交融。9大王牌景点门票全含：东方小瑞士--祁连卓尔山；中国最美丹霞—张掖七彩丹霞地质公园；丝路重镇，戈壁明珠—嘉峪关城楼；世界佛教艺术宝库-莫高窟；丝绸之路上的沙漠奇观—鸣沙山月牙泉；上帝遗落在戈壁滩上最纯粹的那抹绿—翡翠湖；高原蓝宝石—青海湖；天空之境—茶卡盐湖；藏传佛教的艺术圣地—塔尔寺；2、舒适住宿：全程高标舒适酒店住宿，让您的旅途舒适又温馨！3、用餐安排：包含早餐和中餐，节约费用和时间，晚餐自由安排，像当地人一样随心吃，丰俭由己！给您空间让您品尝到西北特色美食；4、用车安排：全程一车一导，10人以上升级2+1豪华大巴，经验丰富的司机为您的旅途保驾护航；5、品质承诺：全程0购物，真正的纯玩线路，门票全含！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1 全国各地-兰州/西宁（飞机/火车） 交通：火车/飞机 用餐：不含餐  住宿 ：兰州/西宁各地乘飞机/火车赴甘肃省省会、黄河唯一穿城而过的省会城市兰州市；或者抵达青藏高原上素有夏都之称的西宁市。抵达后，我社安排司机就相近航班/车次时间统一接机/火车接站，送酒店入住。后游客可自行游览兰州市区或西宁市区。（兰州推荐前往：最具代表性的景观—百里黄河风情线，这里有目前全国诸多表现中国母亲河黄河的雕塑艺术品中最漂亮的一尊——黄河母亲雕像，再现水车之都繁华景象的--黄河水车园，天下黄河第一桥--百年中山铁桥）。以上景点交通便利相距不远，均无门票，不含车导，游客可根据个人喜好前往。温馨提示：1、抵达前一天，接团导游会发短信或电话联系各位，并确认抵达时间。请各位注意接收短信或电话（保持手机畅通，并注意将手机随身携带。不要认为是骚扰电话/信息为由不接、不回信息）。2、全程免费接站，因团队游客是来自不同城市的，操作特殊性，各地游客抵达时间不同，游客在机场或火车站集合前会有短暂停留时间，统一接机安排在2小时之内，请游客给予理解和支持。3、抵达机场/车站之后，请在出口注意观察接站标志或拨打联系电话，务必耐心，切勿慌张着急。4、如您感觉在机场或车站等候其他游客时间较长，机场火车站各种交通工具发达，告知接站人员后也可自行抵达酒店。5、抵达当日不含用餐，可自行前往兰州有名的小吃街正宁路品尝当地美味。6、如需零等待接送机/动车/火车，需要付费机场接送机50元/人次，兰州站/西站高铁接站30元/人次（出团前请告知，以方便安排接站）D2 兰州/西宁--门源--祁连  交通：汽车 用餐：早中餐   住宿 ：祁连兰州至西宁240KM，车程约3小时；西宁至门源160KM，车程约2小时；门源至祁连220KM，车程约3.5小时早餐后乘车赴门源，后翻越祁连主峰达坂山，门源是“丝绸之路”的辅道，是古老的黄河文明早期发祥地和传播地之一。门源四季美景各不同：每年3-5月的远观冷龙岭主峰【岗什卡峰】 峰顶常年白雪皑皑，银光熠熠，宛如一条玉龙，海拔5254.5米，是祁连主峰之一。6-7月沿途欣赏中国最壮观的【百里油菜花海】景色，蔚蓝的天空下，放眼是一望无际的金色海洋。远处的祁连山上的白雪又给这金黄添加一笔白色，大片的金黄的油菜花，起伏的碧绿山坡，在蓝天白云的映衬下，使人瞬间安静下来，让人陶醉。 8-9月沿途尽赏【祁连大草原】的绝美风光。它是中国最美六大草原之一，山清水秀景如画，天高云淡夏如春，巍峨的雪峰捧起洁白的哈达，广袤的草原铺展开千里碧毯，让祁连山的情怀深藏在每个人的心间。10-11月【祁连山脉】秋冬色美如画，沿途雪山、草原、树木等被秋风浸染，将祁连草原打扮成一片金黄和雪白的大地之色。下午游览东方瑞士祁连【卓尔山】（含门票，不含区间车20元，游览约2小时）；藏语称为“宗穆玛釉玛”，意为美丽的红润皇后。卓尔山顶视野极度开阔，四周没有遮拦，对面是一山尽览四季景色的牛心山，两侧分别是拉洞峡和白杨沟风景区，背面是连绵起伏的祁连山，俯瞰山脚下滔滔八宝河像一条白色的哈达环绕在县城周边…处处美景，宛如仙境，令人心旷神怡。后入住祁连酒店。温馨提示：1、抵达西宁段游客早上请耐心等待从兰州上来团队，汇合后集体出发开始行程。2、当天翻越平均海拔3000米以上哑口，沿途会选择在观景台停车，在高海拔地区旅游注意安全，多饮水，有轻度高反不要恐慌，不要做剧烈运动，注意保存体力。3、每年8-9月为祁连山草原雨季，行程中有可能会遇到自然灾害使部分景区无法参观，为了您的安全，我们会告知您，并且调整相关行程，请你做好相关配合工作，切勿冲动使您的人身陷入危险境地。D3 祁连-张掖丹霞地貌-嘉峪关关城-嘉峪关 交通：汽车 用餐：早中餐  住宿 ：嘉峪关祁连至张掖单程240公里，车程约4小时；张掖丹霞至嘉峪关240公里，车程约3.5小时    早餐后乘车前往张掖，途径【扁都口观景台】，可稍作停留休息，每年7月，这里油菜花盛开，好拟一幅金黄色的巨幅油画，美不胜收；抵达张掖，赏素有“彩色丘陵”之称、被《中国地理》评选为最美丽的丹霞地貌——【七彩丹霞地质公园】（含门票，不含区间车38元，游览约2小时）中国丹霞地貌发育最大最好地貌造型最丰富的地区之一。奇特的地貌，五颜六色顺山起伏如波浪，如斜铺的彩条。是地质考察\旅游探险\摄影采风\写生作画的理想地。在太阳的照耀下色彩异常艳丽，让人惊叹不已！下午游览天下第一雄关——【嘉峪关关城】（含门票，不含区间车20元，游览约2小时），雄据万里长城西端终点，峭立嘉峪山之麓的嘉峪关，是明长城西端的第一重关，也是古代“丝绸之路”的交通要塞。关城始建于明朝，是万里长城沿线最为壮观的关城。这里并不仅是单独的关隘，分为内城、外城和城壕。外城的雄关水寨可以远摄关城外景，进入内城登上城楼，祁连山麓在远方连绵。晚入住戈壁钢城-嘉峪关，自由畅游西北钢城夜景，感受长城文化和丝路交融之地。温馨提示：1、西部地区干燥日照强，注意多饮水防晒。从祁连山进入河西走廊，河西地区干燥，紫外线强，注意饮水和防晒。2、晚餐可自行结伴去嘉峪关大唐美食街品尝当地小吃，嘉峪关平均海拔1500米左右。D4 嘉峪关-鸣沙山月牙泉-敦煌 交通：汽车 用餐：早中餐  住宿 ：敦煌嘉峪关至敦煌385公里，车程约4.5小时    早餐后乘车途径世界风库——玉门、瓜州大型风力发电基地、沿途经过一望无际的黑白戈壁，体验大西北的广袤，下午前往敦煌，敦煌古称“沙洲”，地处河西走廊的最西端，是古代丝绸之路上的重镇咽喉。这条苍茫古道至今仍流光溢彩。抵达后畅游国家4A级风景名胜区——【鸣沙山月牙泉】（含门票，游览约2小时），落日下的大漠驼队缓缓行进，驼铃声鸣响在耳畔，清澈的月牙泉静卧在起伏的鸣沙山中，沙山之上，碧水相依；后返回市区。晚可自费欣赏《敦煌盛典》或《又见敦煌》《丝路花雨》等经典飞天舞剧！也可自由游览琳琅满目的-沙洲夜市,自行品尝当地美食，感受丝路小城文化！【自费推荐】：1、嘉峪关前往敦煌的高速公路服务区内，会设有超市或者特产店。非本产品内所涉及购物场所，质量和价格均无法保证，强烈建议客人谨慎购买！2、【敦煌盛典】、【又见敦煌】、【丝路花雨】建议选择参加其一，了解丝路文化！3、自费选择品尝【大漠烤全羊】：1680-1980元/只（10-20斤不等价格不同！）烤全羊赠送： 8凉菜1道敦煌特色发面饼子+1道特色汤面片！）4、鸣沙山是参与性较强的景区，娱乐项目较多，请尽量选择安全性较高的项目参加；鸣沙山骑骆驼时不要大声尖叫和打伞以免骆驼受到惊吓，抓紧扶手，特别注意，不要转身拍照；滑沙时最好不要随身携带照相机、手机等贵重物品，以免损坏或丢失。选择骑骆驼或沙漠越野其他项目请事项了解安全注意事项根据自身情况再做选择；游览鸣沙山时紫外线较强、请做好防晒、建议戴墨镜和帽子。5、因莫高窟实行场次预约制，鸣沙山和莫高窟第四天和第五天的参观顺序，会根据莫高窟预约时间进行参观顺序调换，请各位理解和支持。D5 敦煌-莫高窟-大柴旦翡翠湖-德令哈  交通：汽车 用餐：早中餐  住宿 ：德令哈敦煌至大柴旦350公里，车程约4.5小时；大柴旦至德令哈200公里，车程约3小时早餐后，乘车前往参观【莫高窟】（含B类门票，游览约3小时，若 B 类票未发售，我社只能为游客预约 A 类票参观，导游将现收门票差价138元/人），在莫高窟数百个石窟里，几乎每一窟都画有“飞天”形象，已成为敦煌的象征；精美的壁画和塑像闻名于世，被誉为20世纪最有价值的文化发现。是第一批全国重点文物保护单位之一，被列为世界文化遗产。后乘车翻越当金山、穿越柴达木盆地前往德令哈，途中体验柴达木盆地的荒凉于寂静。途中游览大柴旦【翡翠湖】（含门票，不含电瓶车60元/人，游览约1小时），这片湖泊大小不等、形态迥异、深浅不一的盐池中的高浓度盐水在当地称之为“卤水”，由于所含的矿物质浓度的不同，也就形成了颜色多彩的景象，特别是风平浪静的时刻，宛若镜面般的散布在四处，倒影着蓝天白云，柴达木山的皑皑雪峰，身处其间，看着身影在脚下，此刻的感受，也只有身在其间才能深刻感受。后继续乘车赴德令哈，抵达后入住酒店。温馨提示：1、此行程莫高窟含门票类型为 B类应急票。 因莫高窟2021年新政策规定，前期发放6000张A类正常票，在A类正常票售完后，才会发放B类应急票！若B类应急票未发售，我社只能为游客预约A类正常票参观，游客需自补门票差价138元/人（导游现收）。正常票每天16点停止入内，应急票每天14点停止入内；请游客尽量提前报名，谢谢理解！具体政策可查阅官方网站：http://www.mgk.org.cn（1）A类票（正常票）：莫高窟参观8个洞窟+莫高窟数展中心+往返莫高窟电瓶车（2）B类票（应急票）：莫高窟参观4个洞窟+往返莫高窟电瓶车（3）由于莫高窟的门票有场次和时间限制，团队客人可能会分开时间和场次分别进去莫高窟景区参观。（4）因旅行社提前预约门票时需要支付票款，客人临时退团有票损，此损失由客人自己承担.2、莫高窟是集珍贵性、脆弱性为一体的世界文化遗产，需要我们精心的呵护。 在参观过程中遇到因降雨、沙尘天气导致洞窟暂停开放，请您配合工作人员的安排，如延时开放，则推迟参观计划，如无法参观则按莫高窟规定退票。3、莫高窟里是不允许自己用手电筒照明的，就连手机灯也不能开，讲解员所用的电筒都是特制的冷光灯。为保护文物， 请不要拍照！相机闪光灯会对壁画有非常大的破坏。4、每年9月敦煌可能会择期召开文博会，莫高窟为保证文博会期间的政府接待任务可能会临时关闭，此时参加敦煌的 游客，如无法参观莫高窟，会替换参观莫高窟姊妹窟【西千佛洞】，具体以实际通知为准。5、该天车程很长建议随身听排遣寂寞、紫外线强请自备防晒霜、气温较高及时补充水分、自备零食以防不时之需！6、此天途经之地较为偏僻，无推荐餐厅，可以提前自备便携式干粮（牛奶、面包、巧克力、水果等食物）。沿途视当日交通情况及进度，安排1-2次停车休息。沿途多为旱厕、建议备伞。7、青海属于高海拔地区，部分贵宾可能会有高原反应，一般情况下高原反应的症状在两天之后会自动消除，可以自备一些防治高原反应的药物以保证夜间高质量的睡眠，减少晨起的头痛； D6 德令哈-茶卡盐湖-青海湖周边 交通：汽车 用餐：早中餐  住宿 ：青海湖周边德令哈至茶卡盐湖220公里，车程约3小时；茶卡盐湖至青海湖120公里，车程约2小时    早餐后乘车赴茶卡，每次提到“天空之镜”这四个字，大多数人想到的都是玻利维亚的乌尤尼盐沼，那一面镜子使得天地颠倒。而在中国的青海，同样也有一个叫做【茶卡盐湖】（含门票，不含往返小火车108元，游览约2小时）的天空之镜，她被《国家地理》评为“人一生必去的55个地方”之一。阳光下的盐湖白茫茫一片，远处是雪山，脚下是纯白的盐晶，湖面上的水倒影着天上的白云和你的身影，像一面天然的镜子。而盐湖上的铁轨一直延伸到湖的尽头，让人无限暇想。这时世界一片白茫茫，只剩下蓝色、白色和黄色，天空之境是真的存在的。后车翻越橡皮山、途径黑马河、抵达参观我国最大的咸水湖【青海湖二郎剑景区】（含门票，不含区间车及游船，游览约2小时），景区位于青海湖东南部，因距离西宁151km，这里又被称为151基地，是欣赏大美青海湖的最好的地方！六月底至七月末，金黄的油菜花开满在青海湖畔，蓝天、白云，色彩多变的青海湖，水天一色，远远交接，至若梦境。温馨提示：1、盐湖地区海拔高要注意不能剧烈运动，以免产生高原反应。由于盐层比较粗糙，赤脚走路时会有些痛，如想进入湖中拍照，尽量带上鞋套或自备拖鞋。湖中有大小不等的溶洞深不见底，进入湖中请注意小心失足落入，不建议走的太深。2、当裸露的皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉，时间稍长，会对皮肤造成一定的损伤。这里晴天时紫外线很强，而且还有湖面的反射，都需要防晒准备，而且最好准备一副墨镜保护眼睛。3、青海湖边湿润舒适，白天长袖T恤都可，早晚注意加件衣物。由于青海湖属于特殊地区，住宿条件有限，我们将根据情况安排青海湖沿线酒店，如：江西沟、黑马河、茶卡镇、共和县等。请您理解。摄影小贴士：茶卡盐湖摄影指南：一般白色裙子搭配红色的丝巾比较常见，红色会显得鲜艳亮眼，选择红裙可以搭配其他颜色的丝巾。建议不要穿碎花的裙子和海滩裙，拍出来倒影不明显。尤其是下午4点左右夕阳西下时，侧逆光，用广角镜拍摄人像效果尤其佳。1、因为要拍摄出倒影的效果，所以要使用广角镜头。2. 茶卡盐湖因为光的折射所以建议携带减光镜或偏振镜（由于水面的反射性高，建议拍摄时活用偏光镜来控制反光，以 强调湖水的色调或蔚蓝的天空），避免照片过曝。3、适时利用树木、石头等构图元素，制造出前、中、后景的空间感，或是增加画面的丰富性，如船只等内容，也是拍摄时相当重要的部分。4、利用超广角镜头可以拍摄出铁轨向天边无限延伸的感觉，拍摄时白平衡要略微偏冷一些，这样会显得天更蓝。5、拍摄星空的话需要强光手电和三脚架。最简单的技巧就是从低角度仰拍，这招不管到哪都适用，万能招数。D7 青海湖-塔尔寺-西宁/兰州 交通：汽车 用餐：早中餐  住宿 ：西宁/兰州青海湖至西宁150公里，车程约3小时；西宁至兰州260公里，车程约3.5小时早餐后途径青藏高原与黄土高原的分界山脉—日月山，文成公主进藏时留下的眼泪汇聚成的河流—倒淌河。后赴湟中县参观【塔尔寺】（含门票，不含区间车35元、不含讲解费20元，游览约2小时）它是藏传佛教黄教六大宗主寺院之一，一世班禅和一世达赖的老师，藏传佛教的创始人宗喀巴大师的诞生地。欣赏塔尔寺举世闻名的艺术三绝——酥油、堆秀、壁画，了解博大精深的藏传佛教文化！后赴西宁/兰州入住酒店。温馨提示：1.在寺院里不能用手触摸佛经、法器、佛像等，在寺院殿堂内不可拍照。2.塔尔寺参观要求着正装，请注意和尊重民族和宗教习惯。3.此天要是入住兰州，进入兰州市区后一般比较堵车，行程时间较长，请保持耐心。D8 西宁/兰州-各地返程  交通：火车/飞机 用餐：早//  住宿 ：温馨的家西宁/兰州--各地    早餐后根据航班时间送机，结束愉快的青海、甘肃大环线之旅，祝您下一站旅途愉快！ 温馨提示：1、送机根据最早航班安排统一送机，如果你是晚班，建议您乘坐城际高铁赴机场，导游也会提醒大家。2、因为团友来自各地，我们安排送机为统一一次送到机场，如果您不能统一前往机场，需要单独送机，我们将另行收费为您安排送机服务，感谢支持！3、如果您既不愿意付费又不愿意统一送机服务，请勿给我们增加困难，请您理解，也感谢您的支持和配合。 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含：【景点】：全程含景区首道景点门票（费用为打包价格，不作拆分，敬请见谅)备注：散客产品，我社按实际年龄段结算收客，落地上团再不做任何优惠退费！所有景点门票都是提前预购的电子票，景点不去将不退任何费用。莫高窟安排B类票，若A类未售罄，B类票未发售情况下，我社只能为游客预约A类票参观，导游将现收游客门票差价138元/人。【住宿】：全程高标舒适标准酒店入住；单数客人报名需补房差；如儿童不占床，需自理早餐费； 备注：1、所预定酒店没有3人标准间，如不愿与其他客人拼住，自行当地现补单房差，并写证明于导游。 2、西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量。 3、由于青海湖特殊地区，住宿条件有限，我们将根据情况安排青海湖沿线酒店，如：江西沟、黑马河、茶卡镇、共和县等。请您理解。【用餐】: 全程7早6正（早餐酒店含早，正餐30元/人/餐，八菜一汤，十人一桌，自愿放弃不吃不退，如人数不足时需减少菜品数量或当地现退，如儿童不占床，需自理早餐费）。【交通】：当地空调旅游车，按人数安排车型；10人以上升级2+1豪华旅游大巴，10人以下普通空调旅游车。确保一人一正座，不分座位号，先到的客人先选择，请尊重中华民族尊老爱幼的优良传统，尽量让老弱或者晕车的客人坐靠前的位子。【导服】：专业持证导游陪同，全程一车一导，成团人数不足8人（含）时，不上导游，由司机兼向导服务。【保险】：含旅行社责任险（强烈建议客人在组团社购买旅游意外险）。【购物】：全程无购物（行程中用餐地、路途中休息点/服务区购物店不在列，还请谨慎购买）【儿童】：儿童 2 岁~12 周岁以下含旅游巴士车位、半餐、导服（其余费用一律自理）。 注意：因儿童不占床，不含早餐，如需要早餐请自行在酒店购买。 |
| **费用不包含** | 费用不含：1.旅游意外伤害保险不含、行程晚餐不含、单房差或加床费用不含，客人自理！2.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）。3.行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用。4.因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗力导致的额外费用5.行程不包含的自费项目以及“旅游包含费用”内容以外的所有费用。6.因旅游者违约、自身过错、自身疾病等导致的人身财产损失而额外支付的费用。费用及线路说明：（请各自组团社将此条备注合同或行程中，以便我们及时处理带来的所有问题，维护我们共同的利益。）1、本线路为全国散拼团，各地价格有差异，报名时间不同、当天班期的淡旺程度不同、预订渠道平台不同，价格也有差异，一旦您认可我们的价格，参加团队，无论高低，我社不接受价格投诉，请您谅解。2、《意见单》这是对游览质量的最终考核标准，我社将以此作为团队质量调查的依据，任何投诉以游客《意见单》为准，否则不予授理。不签意见单者视为放弃，按无意见处理。3、由于青海属于高海拔地区，考虑到游客自身安全问题，80岁（含）以上和2岁以下不适合参加此行程，故我社此产品只接待2-79 岁人群，70-79 岁游客需提供三甲医院健康证明，并签订免责协议书，不再另行说明及解释，谢谢支持！如报名前未认真阅读此条，给您造成损失，我社不承担任何责任。自费项目：（请根据自身状况选择是否使用）1.【敦煌盛典】268-318元或【又见敦煌】298-318元/人不等！2.【大漠烤全羊】1680-1980元/只（10-20斤不等价格不同！）赠送8凉菜1道敦煌特色发面饼子+1道特色汤面片！）3.【敦煌大漠风情宴】最具代表敦煌特色风味菜，10热菜8凉菜；价格：128-168-188元/人4.景区区间车：卓尔山区间车20元/人（必销） 张掖丹霞地貌区间车38元/人（必销） 塔尔寺电瓶车35元/人（必销） 翡翠湖区间车60元/人（自愿选择） 茶卡盐湖往返小火车1080元/人（自愿选择） 5.青海湖游船140元/人（自愿选择） 塔尔寺讲解费15元/人【1-5人160元/团；6-10人200元/团；11-15人240元/团；16-20人280元/团；21人以上15元/人】（自愿选择）所有自费项目请以景区实际公布价格为准！ |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 卓尔山 | 卓尔山区间车20元/人（必销） |  |  |
| 张掖丹霞地貌 | 张掖丹霞地貌区间车38元/人（必销） |  |  |
| 塔尔寺 | 塔尔寺电瓶车35元/人（必销） |  |  |
| 翡翠湖 | 翡翠湖区间车60元/人（自愿选择） |  |  |
| 茶卡盐湖 | 茶卡盐湖往返小火车108元/人（自愿选择） |  |  |
| 青海湖 | 青海湖游船140元/人（自愿选择） |  |  |
| 塔尔寺 | 塔尔寺讲解费15元/人【1-5人160元/团；6-10人200元/团；11-15人240元/团；16-20人280元/团；21人以上15元/人】（自愿选择） |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 参考酒店：兰 州：星程酒店/坤逸酒店/宜必思酒店/虹云宾馆/新胜利宾馆/坤逸星光/维也纳3好酒店/河湾丽景酒店/长信国际酒店/时代金典酒店/飞天空港酒店/贝舒酒店或同级祁 连：西部商务酒店/馨源宾馆/盛唐翠光酒店/东瑞饭店/驰远宾馆/云峰饭店或同级嘉峪关：远东丽呈酒店/天诚大酒店/珠城大酒店/晨枫大酒店或同级敦 煌：阳关恒熙酒店/兰新大酒店/皇冠假日酒店/IU 酒店/龙居酒店/天沁云水酒店或同级德令哈: 坤宜尚品酒店/坤宜精品酒店/腾瑞祥大酒店/海康商务宾馆/红晶天大酒店/云湖大酒店/丽晶酒店或同级青海湖：假日酒店/扎西宾馆/西蔷宾馆/星辰观景宾馆/依青宾馆/仙海宾馆/鸿福庄园或同级备注：以上酒店无好坏先后排序之分、不接受指定酒店，指定房型，感谢理解！【接送站说明】：1、前后接送为司机统一接送，无导游，且该项目为赠送内容不用不做任何退费处理。2、接送准确信息需提前2天告知报名处或者导游，过期有可能无法安排接送！还请知晓。3、接送地点默认为机场/火车至行程安排酒店往返，其他地点无法安排！ |
| **温馨提示** | 甘青旅游注意事项：（一）注意事项1、丝绸之路旅游线路较长，景点分散，驾车时间长，比较辛苦。2、丝绸之路景点多为沙漠、戈壁，风沙较大，日照时间长，需准备太阳镜、丝巾。3、丝绸之路气候干燥，海拔较高，游览时需带护肤霜，润唇膏，晕车药品等，需多喝水，多吃水果，蔬菜。4、老人在旅游时可乘坐电瓶车，其它自费项目都不适宜参加，如骑骆驼、摩托车、越野车、跳伞、爬山、滑沙等，这些项目都有一定危险性。在游览爬山需穿平底鞋（旅游鞋）或凉鞋。5、早晚温差很大，气温较内地略低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。6、注意比较重要物品的保管，尽量保存在酒店前台，如有以外马上拨打110，保护并留在现场。7、西北有部少数民族，由其以沙洲市场夜市，有不少的少数民族小吃，穆斯林回民是不吃猪肉的，这是他们生活中最大的禁忌，绝对不可冒犯，以免造成不必要的误会。8、安全意识：出门在外，安全第一，请保持平常心态，听从导游的安排，避免突发事件，以享受一个舒适、惬意、安全的丝绸之旅。（二）莫高窟旅游注意事项1、洞窟平常锁闭，参观时需由专业讲解人员带领，才能进入。2、窟内禁止摄影，摄影器材需寄放在入口处。3、洞内光线昏暗，最好自借手电筒，洞窟入口也可租用手电筒。4、如果遇到下雨、下雪等天气莫高窟暂停开放。5、莫高窟实行团队预约制。（三）参加须知1、建议客人自行购买旅游意外保险；2、受旅游地自然条件限制，特别是高原藏族地区，景点、酒店、沿途餐厅等的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；但我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同旅客的需求。西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息，调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。西北甘南地区酒店硬件设施和服务与内陆旅游发达地区相比较，有较大差距。请勿拿内陆地区同等酒店做比。3、注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食。油腻的食物要少吃，以免肠胃不适引发消化系统疾病。多吃蔬菜水果，少吃方便食品。4、请游客出发前根据旅游地天气情况准备适宜旅游的衣物、鞋子、雨具等；并请游客依照个人习惯带适量常用药品、护肤用品等； 5、游客在活动期间不遵守规定，由于自身过错，自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。 6、以上行程，除景点游览的先后顺序有所调整外，其它不变！7、游玩途中贵重物品请游客随身携带或自行寄存入住酒店的前台，就寝时请悉心检查门窗是否关好。以保障个人的人身及财产安全，避免造成不必要的损失。（四）沙漠旅行提示：骑骆驼漫游沙漠是久居闹市的人休整身心、调整情绪、锻炼意志、体验独特的最佳选择。那叮咚作响的驼铃，浩瀚无垠的大漠，沙海的日落与日出无一不给您带来神秘、淳朴的感觉。但沙漠旅游虽然新奇刺激，但它毕竟属于探险旅游范畴，因而特提供以下忠告： A、沙漠中昼夜温差大，要多准备衣服备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服。 B、在沙漠中要注重环保，尽量把垃圾带出沙漠，至少是就地掩埋。C、骑骆驼时，要防止骆驼起来和卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰，要绷着劲，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿，并适时下来走一段。温馨提示：西北旅游甘青二省位于我国西北内陆，远离海洋，以温带大陆干旱性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，具体表现：春季干燥，回暖迅速，夏季短促，降雨集中，秋季凉爽，冬季少雪，寒冷漫长。全年干燥少雨，四季分明，年降雨量在30-860毫米之间，平均海拔在1500米以上，旅途当中，翻山越岭海拔会更高，来西北旅游，敬请旅友注意以下八大事项：1.进甘青前睡眠和休息要充足，可提前适当服用红景天、葡萄糖、肌酐等抗高反药品，氧气自备。凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病以及患有呼吸道疾病尚未痊愈等病情或年龄在60岁以上者，为了您的身体健康建议最好有年轻的家人陪同，请旅友根据自身的身体状况活动，不要勉强，带足御寒衣物，水壶、墨镜太阳帽、纱巾、和特级防晒油品以做外出护肤之用，对可能出现的水土不服症状，可携带一些有关常备清热、解渴、滋润的药物或冲剂（如夏桑菊冲剂，藿香正气水、十滴水、创可贴、感冒药或治疗肠胃不适药物等）。建议最好不要抽烟饮酒，以免上火。2.西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配 好时间，以充足的体力参加旅游活动. 途中可以自带：巧克力、牛肉干、榨菜、饼干及其他个人爱好的食品和零食，最好是含热量高的食物。还可以带一些木糖醇口香糖，因为嚼口香糖可以缓解耳鸣头痛、受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量、口味都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛竦。但我们会尽最大努力与餐厅协调，满足不同旅友的需求。3.保持乐观情绪，轻松面对高原反应，是缓解高反的最佳良药。尤其是沿海低海拔地区的人们，进入高原每个人都会有不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、乏力、恶心、失眠等，一般来说过1-2天后，以上不适症状都会逐步减轻或消失。4.西北地区因经济落后，发展速度慢，交通不发达，有些路段还在修路，希望游客积极配合导游工作按导游规定的集合时间准点抵达，避免漏乘或耽误后续行程。5.西北地区少数民族众多，受宗教影响（宁夏回族 、青海回族、哈萨克族、撒拉族、甘南藏族），风俗习惯与大众不同，尊重当地宗教信仰、禁忌，民风民俗，不要以城市人的心态及标准去衡量当地条件，避免与当地居民发生冲突；游览时请谨记相关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教、政治问题，在回族聚居区忌说与“猪”有关的话题，以免造成不必要的纠纷。参观寺庙不能戴着帽子和太阳镜进寺庙殿堂，不得踩踏门槛，不能在寺庙内吸烟，大声喧哗，不能在寺庙里伸出指头四处指点，不能擅自用手抚摸佛经、佛像、法器。不得跨越法器、火盆，经筒、经轮，不得逆转，忌讳用手触摸别人头顶。活动中经过玛尼堆时，可添加石头，忌讳取走玛尼石，也不可乱翻乱动，更不能上去踩踏。寺庙内严禁拍摄，偷拍后果十分严重。爱好摄影、登山的朋友，请带好有关器材，活动中拍照要尊重当地习惯，对于人物或经堂等要事先征询，尤其是拍摄妇女、宗教人士等，取景前一定要经过对方允许。购物时最好能听从导游人员的建议，以免发生不必要的纠纷，切莫单独行动。6.请携带有效身份证件（身份证、军官证、老年证、儿童须带户口本原件），贵重物品随身携带（如现金、银行卡、手机、照相机、摄像机、金银饰品等）。7.主要游览景点都有较隐蔽的厕所和垃圾桶，请您在游览过程中爱护环境，忌乱刻画，不抛洒废弃物，珍惜生灵，不伤害野生动植物，加强自身的环保意识。8.因气候特点典型，早晚温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉或睡觉时不盖棉被，西宁、甘南地区海拔较高，夏季夜间温度仍然较低，故大部分宾馆都不配备空调设备，西北地区是发展中城市，酒店宾馆星级标准与沿海发达地区有一定的差距，请旅友提前知晓。 |
| **退改规则** | 退团损失：1.提前5天以上（含5天）退团，不产生损失；2.提前4天-2天退团，产生损失100/元/人；3.提前1天退团，产生损失200/元/人；4.当天退团，产生损失300元/人；5.特此说明在参加行程过程当中若有人临时退团，由于我们旅游产品是打包价格，组团社已提前告知旅游者，保证游客的知情权，并经双方协商一致，作为包价旅游的组成部分。行程当中未产生的住宿、车位、餐、导服无法退费，敬请理解！ |
| **报名材料** | 旅游健康承诺书承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话：根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【   】月【  】日出发，【 2015】年【  】月【  】日返回，行程共计【   】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。承诺人（签字）： 年 月 日法定监护人： 年 月 日 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险，客人自行在报名处购买旅游意外伤害险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日              |